

MARZO

CEIP "LA PAZ"



COMEDOR ESCOLAR



Semana 1-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	SOPA DE LLUVIA	ARROZ CANTONÉS	CREMA DE GUISANTES	COLIFLOR A LA ITALIANA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SEGUNDOS	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	RAPE AL HORNO	HUEVOS CON ATÚN	CALDERETA DE CORDERO	FLETÁN AL AJILLO
GUARNICIÓN	PATATAS DADO	ENSALADA	ENSALADA	ZANAHORIA SALTEADA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 7-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA DE CALABACÍN	LENTEJAS CASTELLANAS	FIDEUA DE VERDURAS	ARROZ CUBANA	POTAJE DE GARBANZOS
SEGUNDOS	TORTILLA DE YORK	BACALAO EN PAPILOTE	POLLO AL CHILINDRÓN	CINTA DE LOMO	SALMÓN AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	CHAMPIÑÓN AL AJILLO	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 14-18	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MACARRONES CON ATÚN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	JUDÍAS VERDES CON PATATAS	PAELLA DE MARISCO	POTAJE DE GARBANZOS
SEGUNDOS	TORTILLA DE QUESO	MERLUZA	ENSALADA CON JAMÓN YORK Y HUEVO	MAGRO CON TOMATE	ATÚN AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	PIMIENTOS ASADOS	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	PATATAS PANADERA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 21-25	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA VICHYSOISE	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	PATATAS RIOJANA	JUDÍAS BLANCAS GUIADAS	ESPAGUETIS GRATINADOS
SEGUNDOS	REVUELTO DE BONITO	ESCALOPLINES DE TERNERA EN SALSA	CABALLA ASADA	ALITAS DE POLLO ASADAS	MERLUZA EN SALSA VERDE
GUARNICIÓN	ENSALADA	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA	ENSALADA	GUISANTES REHOGADOS
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 28-31	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MENESTRA REHOGADA	MACARRONES A LA ITALIANA	GARBANZOS CON VERDURA	ARROZ CINCO DELICIAS	LENTEJAS CON VERDURAS
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA	RAPE AL LIMÓN	TERNERA ESTOFADA	PAVO ADOBADO	CABALLA CON TOMATE
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	PATATA ASADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

ATENCIÓN: Es posible que, por causas ajenas al comedor y para mejorar el servicio que presta, en ciertos casos o momentos haya que cambiar algún menú o alguno de sus componentes.

TODOS LOS DÍAS SE SIRVE EL MENÚ CON PAN Y AGUA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

MEJES ESPECIALES Y PERSONALIZADOS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANES ALIMENTARIOS. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.



RECOMENDACIONES DE CENAS

SI COMES

GRUPO DE ALIMENTO PRESENTE EN LA COMIDA

RECOMENDACIÓN DE CENA SEGÚN EL GRUPO DE ALIMENTO UTILIZADO EN LA COMIDA

 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE

 VERDURA

 CARNE

 PESCADO

 HUEVO

 FRUTA

 POSTRE LÁCTEO

 VERDURA

 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE

 PESCADO O HUEVO 

 CARNE O HUEVO 

 PESCADO O CARNE 

 POSTRE LÁCTEO

 FRUTA

CENA



